

Danuta Konatkiewicz

SEKRETY TAŃCA: MUZYKA I RUCH JAKO ELEMENTY PEDAGOGIKI MYŚLENIA TWÓRCZEGO

Słuchajcie muzyki duszą. A teraz gdy słuchacie, czyż nie czujecie, że gdzieś głęboko w was jak gdyby coś się budziło? To ta jakaś siła podnosi wasze głowy, dźwiga ramiona, tak że kroczyście z wolna ku światłu.

(Isadora Duncan)

Nasza współczesność z bogactwem i różnorodnością otaczającego nas świata, z coraz szybciej biegnącym czasem, ze swoimi niebezpieczeństwami i agresją – stawia przed każdym człowiekiem coraz wyższe wymagania dotyczące umiejętności własnego rozwoju, świadomego tworzenia własnej Osoby, relaksu i terapii, znalezienia wewnętrznej równowagi. Szczególnie ważne są to zadania dla pedagogów, wychowawców, psychologów, terapeutów, od których oczekuje się – z racji ich powinności – pomocy w wychowywaniu, kształtowaniu młodego pokolenia oraz wspomagania w nabywaniu umiejętności sprawnego kroczenia człowieka przez trudy życia, niezależnie od jego wieku.

Idea dobrego, twórczego wychowywania nie jest w szkole niczym nowym i odkrywczym. Na przestrzeni dziejów różne były drogi jej realizacji. Także nowa nie jest – choć wydaje się, że wciąż niedoceniana – idea szkoły twórczej.

Rozwijała się ona stopniowo w ciągu wieków, opisuje ją wszechstronnie Henryk Rowid w swoim dziele *Szkoła twórcza* (1926). Praca ta powstała przy pomocy Komisji Pedagogicznej Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego na podstawie studiów odbytych w kraju i za granicą w latach 1911-1914 oraz w roku 1924, polegających na zwiedzaniu i analizie funkcjonowania szkół nowego typu. Kreśląc rys historyczny szkoły twórczej, autor odnosi się do wskazań wieku humanizmu, do dzieł klasyków pedagogicznych z czasów racjonalizmu – do myśli Komeńskiego, Locke’a, Rousseau, a także do drogowskazów polskich pedagogów z epoki wielkich reform wychowania w wieku XVIII i XIX.

Już na wstępie, charakteryzując ideę nowej szkoły, H. Rowid wspomina:

W szkole twórczej pierwsze miejsce zajmuje dziecko pracujące i zdobywające wiedzę samodzielnie. Dzieci u c z ą s i ę, s ą c z y n n e, a rola nauczyciela polega więcej na

kierowaniu ich pracą, na pobudzaniu, na pomaganiu w szukaniu wskazówek, materiałów i środków. Nauczyciel współdziała i współpracuje z uczniami, starając się o budzenie sił i energii potencjalnych, drzemających w duszy dziecka. [...]

Szkoła twórcza dba o harmonijny rozwój fizyczny i duchowy i w tym celu stwarza jak najkorzystniejsze warunki pod względem higieny ciała i ducha. [...]

Wpływ rodzącej się kultury współczesnej na wychowanie jest tak potężny, że wszystkie społeczeństwa cywilizowane pracują nad budową nowego szkolnictwa, zgodnego z duchem nowej ery. [...] Na gruzach dawnych pojęć wychowawczych, przestarzałych programów i metod rodzi się doskonalsze, piękniejsze i bogatsze życie duchowe – rodzi się szkoła twórcza, w której wre radosna praca dzieci, młodych ludzi, zdobywających wspólnie i solidarnie tajemnice *k r a i n y d u c h a* (Rowid 1926).

Jak z przytoczonych zdań wynika, pytanie o wychowanie jako zadanie jest wciąż aktualne i ważne. Dobrym środkiem współczesnego wychowania jest pedagogika twórczości. Jej współczesnym prekursorem w Polsce jest profesor Andrzej Góralski, który zajmując się między innymi metodologią działania twórczego, tworząc w 1981 roku Podyplomowe Studium Pedagogiki Myślenia Twórczego, ukształtował podstawy do uformowania własnej szkoły naukowej. Skupia ona uczniów Profesora, nazywających siebie niekiedy Kręgiem Warszawskim dla podkreślenia wspólnej idei, wyrażającej się w przekonaniu, że podstawowym warunkiem urzeczywistnienia pedagogiki twórczości jest osoba mistrza oraz realizacja relacji uczeń – mistrz. To właśnie mistrz jest przewodnikiem, kierownikiem w odnajdowaniu drogowskazów i własnych ścieżek ku tworzeniu siebie i swojej „krajiny ducha”.

Znaleźć drogowskazy to nabyć umiejętności niezbędne w zachowaniach twórczych. Umiejętności te wychowanek może kształtować podczas treningu twórczości realizowanego w grupach myślenia twórczego.

Co to jest *twórczość*? Co znaczą *twórcze*? Jakie działanie nazywamy *twórczym*?

Twórcze – to nowe i cenne. To próba kształtowania przyszłości, a jednocześnie to dialog z przeszłością. Dialog prowadzony przez mistrza.

Twórczość jest także najważniejszym z dostępnych środków przewyższania błędu.

Formą twórczości jest nowatorstwo. Tu wysiłek działającego podmiotu zwrócony jest na kreowanie czegoś, co jest nowe, a jego wartość potwierdzona zostaje praktyką dokonań.

Opisów metod działań sprzyjających twórczości dostarcza heurystyka. Jej przedmiotem jest ogół działań podejmowanych przez człowieka twórczo rozwiązującego zadania praktyczne, poznawcze lub zadania przekazu (Góralski 1995). W pragmatycznym nurcie heurystyki szczególny nacisk kładzie się na kształtowanie umiejętności grupowej pracy twórczej. Kierunek ten szczególnie intensywnie roz-

winął się we Francji w drugiej połowie XX wieku dzięki praktycznemu nastawieniu psychologii francuskiej koncentrującej się na uprawianiu rzemiosła diagnostycznego, terapeutycznego i pedagogicznego.

Zespół uczestników formujących grupę myślenia twórczego zmierza do ukształtowania grupy ludzi współdziałających ze sobą, sprawnie komunikujących się, budujących klimat bezpieczeństwa, zaufania i wszechstronnej współpracy w celu wyposażenia członków grupy w niezbędne umiejętności. Zamierzenia te realizowane są na zajęciach warsztatowych przebiegających w dziesięciu blokach tematycznych różnorodnych ćwiczeń:

- 1) poznamy się!
- 2) stworzymy grupę;
- 3) dostrzegamy różnorodności;
- 4) próbujemy inaczej;
- 5) oswajamy inność;
- 6) rozwijamy intuicję;
- 7) przezwyciężamy niedostatek środków;
- 8) doskonalimy język – środek do rzeczywistości;
- 9) osiągamy wartości;
- 10) dbamy o określoność, zakorzenienie i skuteczność twórczości.

Niektóre z najważniejszych umiejętności nabywanych dzięki treningowi twórczości to:

- umiejętność wyrażania siebie i swoich emocji, poznawanie innych i ich emocji, postaw, działań,
- przełamywanie nawykowych sposobów postrzegania sytuacji zadaniowych,
- dostrzeganie różnorodności otaczającego świata: zjawisk i procesów oraz ich wzajemnych związków,
- zdolność do myślenia abstrakcyjnego,
- zdolność do uzyskiwania dystansu intelektualnego i emocjonalnego do rzeczy pewnych i oczywistych,
- umiejętność „próbowania inaczej”,
- umiejętność dostrzegania analogii, zbieżności i podobieństw między rzeczami i zjawiskami pozornie odległymi oraz wykorzystywania tego w rozwiązywaniu zadań,
- umiejętność jasnego przedstawiania swoich idei,
- umiejętność dostosowywania się do nowych sytuacji.

Wiele ćwiczeń kształtujących wszystkie te umiejętności może wywodzić się z doświadczeń rytmiki kreatywnej i choreoterapii.

Włączenie muzyki i ruchu, tańca do ćwiczeń pedagogiki twórczości pozwala na znalezienie się uczestników grupy myślenia twórczego w nowej, często nietypowej sytuacji, pozwala na szybsze znalezienie harmonii umysłu i ciała, na łatwiejsze otwieranie się na potrzeby grupy i własne, co ułatwia współpracę wewnątrz grupy i wspólną realizację zadań, jest także relaksem niezbędnym dla sprawnego funkcjonowania grupy jako całości oraz każdego jej członka. Elementy terapii związane z tańcem i muzyką są niezwykle cenne w kształtowaniu grup myślenia twórczego, w realizacji treningu twórczości. Potwierdzają to przytoczone na wstępie słowa wielkiej tancerki Isadory Duncan oraz Maurice'a Bejarta:

Taniec istniał zawsze, od praczasów, to właściwy język ludzkości. Jest człowiekowi tak wrodzony jak mowa. To potrzeba, z którą się rodzimy, ale – podobnie jak mowy – trzeba się go nauczyć. Taniec to nie gimnastyka ani ćwiczenie zręczności. To zdobywanie świadomości.

Czym jest choreoterapia? Jakie sekrety pozwala odkryć taniec?

Jest to terapia łącząca ruch, rytm, taniec i muzykę. Jest nurtem arteterapii, opiera się na wykorzystaniu podstawowych elementów tańca – ruchu i rytmu – do osiągnięcia harmonii umysłu i ciała. Ułatwia poznawanie oraz wyrażanie siebie i swoich emocji oraz współodczuwanie i porozumiewanie się z drugim człowiekiem.

Terapia tańcem nie opiera się na nauce techniki, kroków czy układów tanecznych, lecz jest odnajdowaniem własnego wewnętrznego rytmu, uwalnianiem się od codziennych napięć. Uczestnik w czasie ćwiczeń, wsłuchując się w muzykę i siebie, odnajduje własny rytm, zgodny z jego wewnętrznym rytmem, zgodny z nim samym.

Choreoterapia jest ściśle związana z muzykoterapią – obie są formą komunikacji niewerbalnej, często stosowanej podczas treningu twórczości (szczególnie na etapie poznawania się i integracji grupy), są dobrym środkiem wyrazu uczuć, bezpośrednio działają na organizm.

W zajęciach terapii tańcem mogą brać udział osoby niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. Niezbędnymi elementami funkcjonowania grupy są jej integracja oraz zbudowanie wzajemnego zaufania.

Taniec jest niezwykle językiem, pełnym metafor, ukrytych znaczeń, pozwala na przekazanie własnych oczekiwań, norm, idei, wartości, buduje niewypowiedzianą więź z drugim człowiekiem. Postawa uczestnika zajęć, sposób trzymania i podawania rąk, wyraz twarzy, gesty ilustrują jego nastawienie, jego wewnętrzny nastrój, gotowość do bycia z grupą i współdziałania z nią. Sposób, płynność i otwartość ruchu uczestnika odzwierciedla jego miejsce w grupie i jego rozwój

społeczny. Taniec buduje też harmoniczną więź z przyrodą poprzez poczucie więzi z własnym ciałem.

Bardzo wyrazistą metaforą jest zamknięty krąg, taniec uczestników w kręgu. Jest to element wspólnych ćwiczeń wart wprowadzenia na różnych etapach pracy grupy myślenia twórczego – podczas poznawania się, integracji, zmniejszania wewnętrznych napięć w grupie, a także jako „magiczne domknięcie” wspólnego bycia ze sobą.

Krąg wzmacnia integrację grupy, daje grupie poczucie bezpieczeństwa i niezwykłości przebywania ze sobą. Podkreśla to w swojej książce Judy King, nauczycielka tańców w kręgu:

Wciąż wierzę, że Taniec w Kręgu jest czymś, co należy doświadczać, posmakować, usłyszeć i poczuć. [...] Od dawien dawna krąg stanowił magiczny obszar komunikacji międzyludzkiej, ułatwiał porozumiewanie się. Krąg taneczny daje poczucie przynależności do grupy. [...] Wykorzystanie symboliki kręgu, spirali, słońca, księżycy, drzewa życia czy krzyża wyzwała niezwykle silne przeżycia u tańczących (King 2001).

Podstawowe zamierzenia zajęć kreatywnej choreoterapii, które łatwo też odnaleźć wśród założeń realizowanych podczas treningu twórczości, to:

- 1) znaleźć swój rytm, styl, odnaleźć się w przestrzeni, uzyskać świadomość własnego ciała w codziennym ruchu i w tańcu,
- 2) koncentrować się na „tu i teraz”,
- 3) obudzić, poznać swoje emocje, uzyskać ich płynność,
- 4) nauczyć się akceptować siebie, swoje ciało, zniwelować blokady wewnętrzne,
- 5) oswajać się z dotykiem – budować kontakt z drugim człowiekiem,
- 6) otwierać się na inność, dostrzegać różnorodność wokół siebie i w sobie samym,
- 7) przewycięzać samego siebie,
- 8) budować relacje z drugim człowiekiem, otwierać się na innych,
- 9) kształtować umiejętność „dawania” i „brania”,
- 10) nabyć umiejętność medytacji, relaksacji w ruchu, uzyskania swobody i ekspresji.

Jak wprowadzać elementy choreoterapii do treningu twórczości, by urzeczywistniać szkołę twórczości, która pobudza dziecko, młodego człowieka, uczestnika do stawiania pytań, dostrzegania problemów i szukania dróg ich rozwiązania w harmonii ducha i ciała, w więzi z przyrodą i drugim człowiekiem? Pewną propozycją i próbą rozwikłania tego pytania niech będzie przedstawiony przeze mnie scenariusz zajęć „Sekrety tańca”.

Scenariusz zajęć

„Sekrety tańca: muzyka i ruch jako element pedagogiki myślenia twórczego”

Prolog

I. Rozmowa: czym jest twórczość, pedagogika myślenia twórczego, praca w grupach myślenia twórczego, istota i zamierzenia choreoterapii, taniec w ćwiczeniach grup myślenia twórczego, taniec a trening twórczości.

II. Nasze oczekiwania: poinformujemy się wzajemnie, jakie są nasze oczekiwania wobec spotkania: co możemy dać grupie, a co chcemy zyskać.

Treść zajęć

I. Ćwiczymy elastyczność naszego ciała, osiągamy harmonię ruchów, znajdujemy własny rytm: zamknij oczy, wsłuchaj się w muzykę, poruszaj poszczególnymi częściami swojego ciała (głową, szyją, ramionami, rękoma, dłońmi, biodrami, nogami, stopami...), poruszaj stopniowo całym ciałem, wyrusz na spacer po sali: niech prowadzą cię twoje dłonie, twoje stopy – skoncentruj się na nich.

II. Wyrażamy swoje uczucia: wsłuchaj się w muzykę, pomyśl o miłej ci, ważnej dla ciebie osobie, wyobraź sobie, że siedzi ona przed tobą na krześle, wytańcz swoją miłość, sympatię dla niej – tańcz przed krzesłem... A teraz tańcz, wykorzystując całą dostępną ci przestrzeń, spotykaj inne tańczące osoby, zatrzymajcie się na chwilę przed sobą, wytańczcie swoją wzajemną serdeczność, radość z przebywania razem... tańcz tak po całej sali, „spotkaj” jak najwięcej osób.

III. Odczuwamy inne osoby: znajdź swoją parę, stańcie naprzeciw siebie, wsłuchajcie się w muzykę, tańczcie „dla siebie”, przedstawcie siebie ruchem, powtórzcie swoje formy przedstawienia się... przedstaw się tak (w ruchu, tańcu) innym osobom.

IV. Otwieramy się na innych, integrujemy się: znajdź swoją przestrzeń na sali, wsłuchaj się w muzykę, wytańcz swój nastrój, zatrzymaj się na chwilę w swoim ruchu – niech inne osoby wkomponują się w twój zatrzymany ruch, ty zrób to samo w stosunku do pozostałych. Powtórzcie to wielokrotnie w różnych wariantach.

V. Lubimy siebie, wyrażamy swoją dumę: pozostań w swojej przestrzeni na sali, przypomnij sobie sytuacje, gdy coś udało ci się, gdy byłeś z siebie zadowolony, dumny (np. zdałeś dobrze egzamin, udało ci się zaplanowana praca, przygotowałeś wyśmienity posiłek itp.) – powiedz sobie: „w tym jestem dobry!” – wsłuchaj się w muzykę, wytańcz tę swoją dumę.

VI. Wyrażamy zachwyt wobec innych: stańmy w parach naprzeciw siebie, tworząc dwa kręgi; wsłuchaj się w muzykę... wytańcz zachwyt, radość z przebywania z drugą osobą, powiedz jej swoim ruchem, jaka ona jest wspaniała, jak warto z nią być (jedna osoba – na zewnątrz kręgu – stoi i „odbiera” ten zachwyt, druga osoba – z wnętrza kręgu – tańczy)... teraz przedstaw tę osobę innym uczestnikom kręgu, wytańcz to, że właśnie ta osoba jest najlepsza, zachwalaj ją wszystkim! potem zamieńcie się w parach rolami.

VII. Zachwycamy się pięknem: znajdź swoją przestrzeń na sali, pomyśl, co w tobie jest piękne, co ci się w tobie podoba, zamknij oczy... wsłuchaj się w muzykę i wytańcz to piękno, zatańcz z tym, co w tobie piękne... znajdź swoją parę, „przytulcie się” plecami i tańczcie dalej, każdy w swoim rytmie, a może znajdziecie wspólny rytm lub będziecie się

w tym tańcu uzupełniać – niech taniec ten stanie się równocześnie wzajemnym masażem waszych pleców, bioder.

VIII. Jesteśmy ze sobą: znajdź swoją parę, wsłuchajcie się w muzykę, wypełniając swoimi ruchami wzajemnie przestrzeń wokół siebie (niech wasze dłonie „zamieniają się” w pędzle, które chcą zamalować przestrzeń wokół partnera, od stóp aż do głowy); uzupełniajcie się swoimi ruchami, zadbajcie o to, by żaden fragment wokół was nie został „niezamalowany”... a teraz zmień partnera, zetknijcie się swoimi nadgarstkami (lewym lub prawym – możecie to zmieniać w trakcie tańca) i tańczcie dalej, niezależnie od siebie, ale utrzymując kontakt poprzez nadgarstki; róbcie to równocześnie... teraz znów zmień partnera, zabierz kolorową wstążkę, połącz się z partnerem tą wstążką i tańczcie – każdy w swoim rytmie, ale pozostaniecie połączeni wstążką; spróbujcie połączyć się tymi wstążkami, płynnie, nie przerywając tańca z innymi osobami (tworząc np. trójki, czwórki, a może krąg...).

IX. Uczymy się „dawać i brać”: ustawcie się parami tworząc szereg, wsłuchajcie się w muzykę, przejdźcie po przekątnej sali i tańcząc, wykonujcie gesty dawania i brania (jedna osoba niech „daje”, a druga to „odbiera”); obserwuj, jak inni „dają” i „biorą”... w drugiej kolejce zamieńcie się rolami.

X. „Wysłuchujemy się w sobie”: ustawcie się w parach naprzeciw siebie, tańczymy przed sobą na zmianę, zamierając przy zmianie głosu śpiewającego w duecie; ustalcie, która osoba tańczy z głosem męskim w tle, a która z głosem żeńskim w tle... skoncentrujcie się na muzyce i swoich ruchach, bądźcie w tym tańcu dla siebie nawzajem.

XI. Wyrażamy radość, lekkość: przygotuj kolorowy balon: po nadmuchaniu napisz na nim, co chcesz symbolicznie podarować swoim współuczestnikom zajęć (np. dobro, radość, przyjaźń itp.); wsłuchaj się w muzykę i wytańcz swoją radość ze spotkania, ze wspólnego bycia ze sobą... podaruj swój balon napotkanej podczas tańca osobie; a teraz podrzucaj swój i inne balony, łap je: niech żaden balon nie upadnie na podłogę! Cały czas tańcz z muzyką.

Epilog

I. Taniec w kręgu: ustawmy się w kręgu, spójrzmy na siebie, ręce niech będą swobodnie opuszczone; „zwiążmy się” małymi palcami (nie pełnymi dłońmi); zatańczmy „taniec naszej integracji” – płaś celtycki (do tradycyjnej muzyki celtyckiej): wykonujemy kroki „ciężkiego”, jakby zatrzymanego w kroku drugim i trzecim walca, idąc w kręgu cztery kroki po okręgu w prawo, potem dwa do przodu, do wewnątrz kręgu i dwa do tyłu, z powrotem; potem znów cztery kroki po okręgu w prawo, następnie odwracamy się płynnie tyłem do wnętrza kręgu (przez tę chwilę nie trzymamy się ze sobą) i wykonujemy dwa kroki do przodu na zewnątrz kręgu i dwa do tyłu z powrotem; odwracamy się, chwytamy i powtarzamy wszystkie kroki – muzyka na pewno pomoże nam w znalezieniu rytmu i płynności naszych ruchów.

II. Rozmowa: podzielmy się refleksjami ze spotkania: co osiągnęliśmy, jakie jest nasze samopoczucie, które chwile były dla nas najtrudniejsze, a które dały nam radość, ukojenie...

Wszystkie zaproponowane ćwiczenia mogą być wykorzystane w czasie jednych zajęć, które powinny trwać około dwóch godzin lub też mogą być pojedynczymi elementami treningu twórczości – zależy to od prowadzącego, stopnia integracji grupy oraz potrzeby,

tematyki i czasu trwania spotkania. Ćwiczymy w swobodnym, lekkim stroju, na bosą lub w wygodnym, miękkim obuwiu (baletki, grube skarpety).

WYKORZYSTANE UTWORY MUZYCZNE

Jesus to a Child, muz., sł., wyk. G. Michael.

The Strangest Thing, muz., sł., wyk. G. Michael.

Infinity Ocean, muz. E. Levi, wyk. Era.

Lenfant, muz. Vangelis.

Chromatique, muz. Vangelis.

Autumn Leaves, muz. G. Cosma, wyk. gitarowe V. Filipow.

Habanera, muz. G. Bizet, wyk. M. Walewska.

When I Need You, muz. A. Hammond, sł. C. Bayer Sager, wyk. C. Dion.

Beautiful Lover, muz. T. Hiller wyk. Brotherhood of Man.

Sleepy Shores, muz. J. Pearson, wersja instrumentalna.

Tell Me, muz. W. Afanasjeff, D. Foster, wyk. E. Małas-Godlewska, H. Cura.

Close of the Day, folk celtycki, wyk. The Celtic Ceili Band.

LITERATURA

GÓRALSKI A. (1995), *Reguły treningu twórczości*, Warszawa.

KING J. (2001), *Tańce w kręgu*, Warszawa.

KOMEŃSKI J.A. (1973), *Pampaedia*, Wrocław.

LEWANDOWSKA K. (1996), *Muzykoterapia dziecięca*, Gdańsk.

NEŹCKA E. (1992a), *Trening twórczości*, Warszawa.

– (1992b), *Twórcze rozwiązywanie problemów*, Warszawa.

OBUCHOWSKI K. (1985), *Adaptacja twórcza*, Warszawa.

O PEDAGOGICE twórczości (1997), red. J. Łaszczyk, Warszawa.

ROWID H. (1926), *Szkoła twórcza*, Kraków.

RUEGER H. (2000), *Muzyczna apteczka*, Warszawa.

SZKICE do pedagogiki zdolności (1996), red. A. Góralski, Warszawa.

WALL W.D. (1986), *Twórcze wychowanie w okresie dzieciństwa*, Warszawa.

ZADANIE, metoda, rozwiązanie – zbiory 1-6 (1977-1984), red. A. Góralski, Warszawa.